

Café frío

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1/2 taza leche baja en grasa (1%)

1/2 taza yogur helado de vainilla, bajo en grasa

1/2 taza café (enfriado a temperatura ambiente)

3 cubitos de hielo

1 1/2 cucharaditas azúcar

Preparación

1. En una licuadora, combine todos los ingredientes, mezcle hasta lograr un puré suave.
2. Vierta la mezcla en una copa y espolvoree con canela, cacao o nuez moscada si lo desea.

Origen: University of Wyoming Cooperative Extension, Cent\$ible I 116.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	181
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	11 mg
Sodio	119 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietetica	0 g
Azúcares totales	31 g
Azúcares Añadidas incluidas	16 g
Proteínas	9 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	313 mg
Hierro	0 mg
Potasio	440 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
<input checked="" type="checkbox"/> Lácteo	1 taza